## シンポジウム 要旨
# 「高校生の生活習慣と健康」

**コーディネーター**
鳥取県立米子東高等学校ＰＴＡ会長（県高Ｐ連副会長）　前田　昇 氏

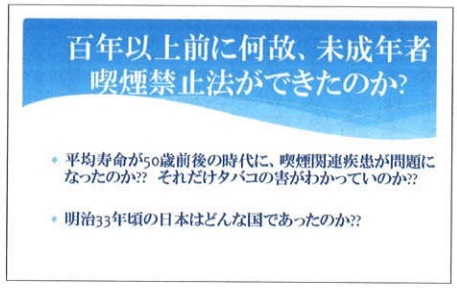
**助言者**
鳥取大学医学部環境予防医学分野准教授　尾﨑　米厚 氏
鳥取短期大学生活学科食物栄養専攻教授　野津あきこ 氏

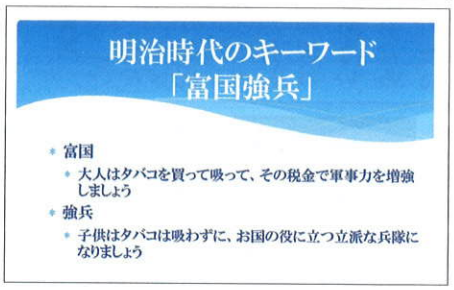
**シンポジスト**
医療法人安陪内科医院院長　安陪　隆明 氏
鳥取県立鳥取工業高等学校養護教諭　中尾　晴美 氏
鳥取県立倉吉東高等学校育友会会長　西田　寛司 氏

### 〈未成年の喫煙について改めて考える〉
安陪隆明 氏

防煙教育では子どもたちが発する3つの疑問に答えなければならないと思います。それは「なぜ大人はタバコを吸っていいのに子どもはだめなのか。」「体に悪いタバコを売ることがどうして許されているのか。」「タバコを止められない人は意思の弱いだめな人間なのか。」という疑問です。そして、喫煙習慣が止められないのは意志が弱いからではなく、ニコチン依存症という病気だからであり、これは治療が必要な病気であるということを理解していただく必要があります。

また、20歳以上の喫煙を禁止する法律がないから20歳になればタバコを吸ってもよいというのではなく、ニコチン依存症という病気にならないためにも、20歳以上になってもタバコを吸わないという教育が必要ではないかと考えます。




### 〈高校生の生活習慣と健康 ―保健室からみた高校生―〉
中尾 晴美 氏

学校の保健室にやって来る生徒の様子から、睡眠不足や朝食を摂らない実態がみてとれます。また友人関係の悩み等、心的要因から保健室を訪れる生徒も多く、養護教諭には、カウンセリング能力が求められます。また、職員間および家庭、関係機関との連携も大切です。

また、本校では学校保健委員会（構成員＝学校医、学校歯科医、学校薬剤師、ＰＴＡ役員、関係教職員、生徒保健委員の代表）の活性化に努めています。ミニ講話、講演、協議を通して健康課題を明らかにし、それぞれの立場でよりよい生活習慣の定着に向けて取り組んでいます。「もう高校生だから大丈夫」ではなく、学校、家庭、地域が協力して高校生の豊かな人間性を育むことが大切だと考えます。

**学校保健委員会の内容**

○報告
・定期健康診断及び環境検査の結果について
・生活実態調査の結果について

○協議
「規則正しい生活リズムで過ごすためには」
「新型インフルエンザ対策について」
「生活習慣の見直しについて」
「食生活改善を目指して
～おやつつくりの実践をとおして～」

○講演
「新型インフルエンザ予防について」
「食生活とからだつくりについて」
「熱中症予防について」
「高校生期に多いけがとその予防」

### 〈高校生の生活習慣と健康〉
西田 寛司 氏

自分自身が倉吉東高の生徒であった頃の様子と、それから30年経過して自分の息子が生徒である頃の様子を比べてみると、学校行事や生徒の生活の様子が随分違っていることが分かります。

平成20年に中部地区ＰＴＡ有志で組織した「食育を考える研究会」が実施した「高校生と保護者の食生活アンケート」では、倉吉東高生の場合は約95％の生徒が朝食を摂って学校にやってきていることが分かります。睡眠時間も結構とっているようです。

倉吉東高では学校ビジョン「倉吉東高のかたち」が平成13年より策定されており、その中で「生徒が自己実現を達成するために、生徒を主体的な学習者に育てる」ことを謳っています。生徒がこれを実現するためには生活力をつけることが必要です。つまり、家族の一員として必要なことをきちんとこなし、自分の生活を自己コントロールできるようにして、社会に出るための準備を家庭で行うことが大切なのです。